「親子溝通」
家長講座工作坊

陳吳真真牧師

「聽得明」

2022年5月29日

點解溝通唔到?

- 無時間
- 越叫越走
- 對方態度差
- 無耐性
- 無心情
- 唔識/唔懂

BB出生，你期望他...

慢慢長大，你期望 ...

不再簡單了

我想我的孩子成為...

現實是:

- 據統計，只有6-7成小朋友是容易照顧的小朋友，代表3-4成是需要額外照顧
- 每個小朋友的性格都有其獨特性
- 每個家庭的狀況和資源都不一樣

你要有品?

錢、權、叻?

你的期望?

有品

孩子

人的需要

https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&t=4s

無心情?

家人在要求你

老師在要求你

老闆在要求你

社會在要求你

自己也在要求自己

我照顧家人，
有沒有照顧好自己?

聽孩子以先，
有沒有人聽你的心聲?

小組分享（一)

最深刻事情

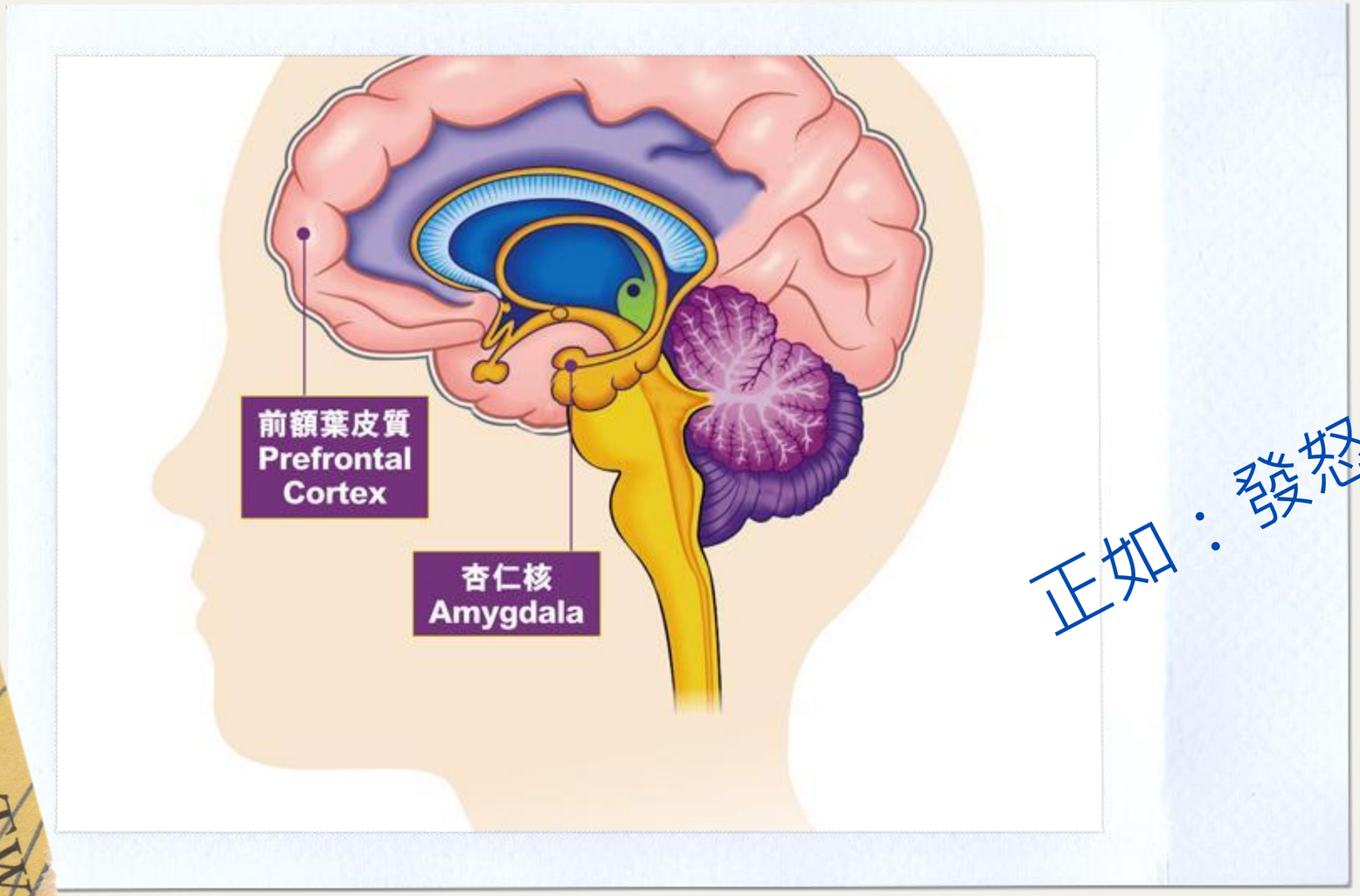
- 這一週內
- 只有一分鐘
- 組長以情緒字眼回應

喜樂
疲憊
幸福
驚喜
放鬆
滿足
愉悅
生氣
失望
孤單
開心
悲傷
沉著
擔憂
歉疚
舒服
無聊
矛盾
平靜
憤怒
害羞
痛快
興奮
憂鬱
痛苦
安心
自卑
震驚
爆炸
嫉妒
委屈
害怕
得意
抓狂
難過
浮躁
絕望
安全
希望
自傲
煩悶
焦慮
自信
無力
無奈
困擾
期待
丟臉

情緒認知臉譜圖

若杏仁核進入戒備狀態，

前額葉邏輯思維就會暫停運作



正如：發怒時沒法計數

- 杏仁核（動物腦）：一出生就運作
- 掌控著情緒：遇危險，發出焦慮、驚慌、急躁等訊息
- 反射式反應（唔經大腦）
- 男生的杏仁核約為女生兩倍，所以男生較易衝動，依靠本能反應做事

- 前額葉（理智腦）：由幼兒時期開始建構發展，大約25歲才成熟
- 掌控邏輯思維、判斷能力、處事彈性、適應能力和社交能力
- 負責身體及情緒的調節

日常處境

孩子說：

今天老師話我三次無交功課，

罰留堂。佢咁衰，我唔做佢啲功課。

你會如何回應？

日常處境

回應

- 向身邊人分享你如何回應?

小組活動（二)

負面說話

- 傳道及組長負責說負面話
- 不反駁
- 聽後分享感受

聆聽不良對話

回應

- 話你好多次，你真係無腦
- 抵死
- 成日掛住打機，沒收你部手機
- 生舊叉燒好過生你 ，

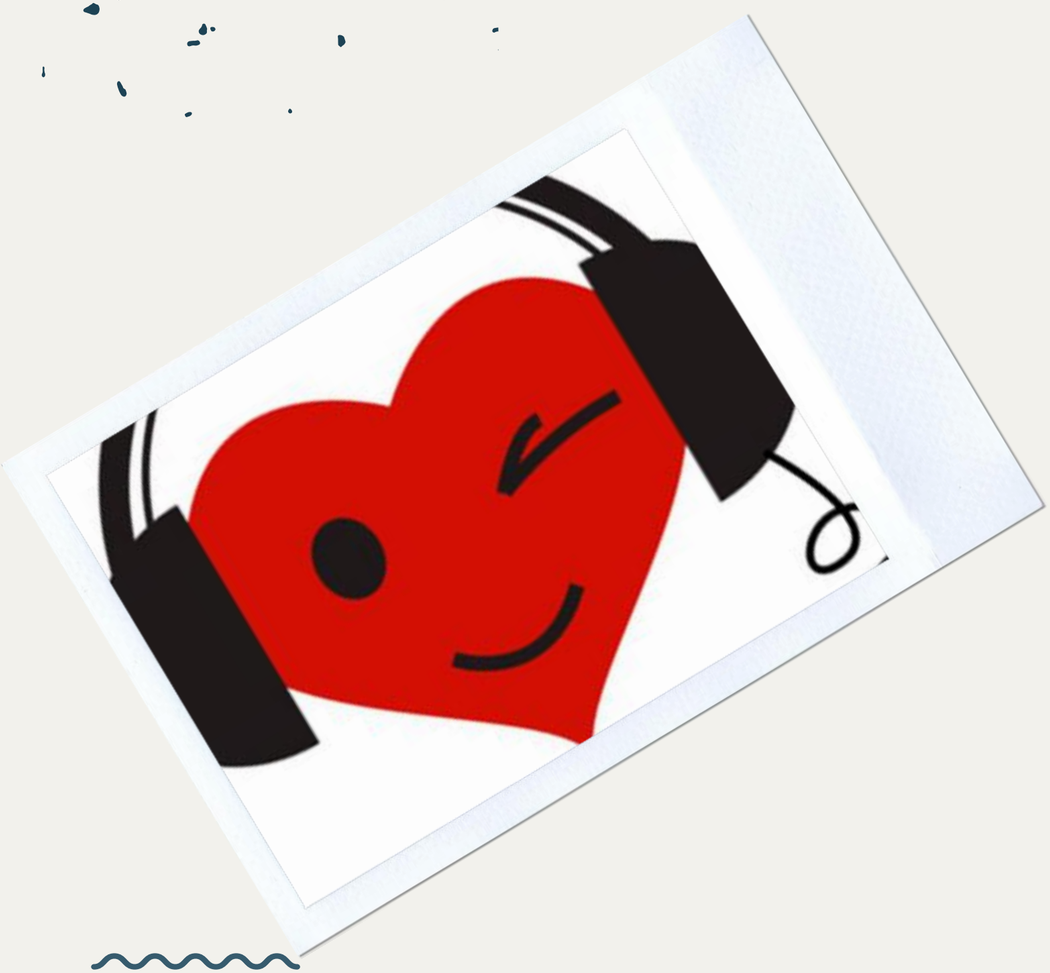
喜樂
疲憊
幸福
驚喜
放鬆
滿足
愉悅
生氣
失望
孤單
開心
悲傷
沉著
擔憂
歉疚
舒服
無聊
矛盾
平靜
憤怒
害羞
痛快
興奮
憂鬱
痛苦
安心
自卑
震驚
爆炸
嫉妒
委屈
害怕
得意
抓狂
難過
浮躁
絕望
安全
希望
自傲
煩悶
焦慮
自信
無力
無奈
困擾
期待
丟臉

情緒認知臉譜圖

情緒調節

- 深層情緒得到安撫-->幫助回復安全狀態-->理智解說
- 若有穩固而安全關係，承受刺激的能力較大；相反，則較小。
- 能真實認知情緒，感到被人重視及接納，便有較佳的調節能力，可以較有能力處理事情。
- 若沒有處理這些情緒，承受力會逐漸減低，變成僵化內在運作模式，缺乏彈性（唔經大腦）。

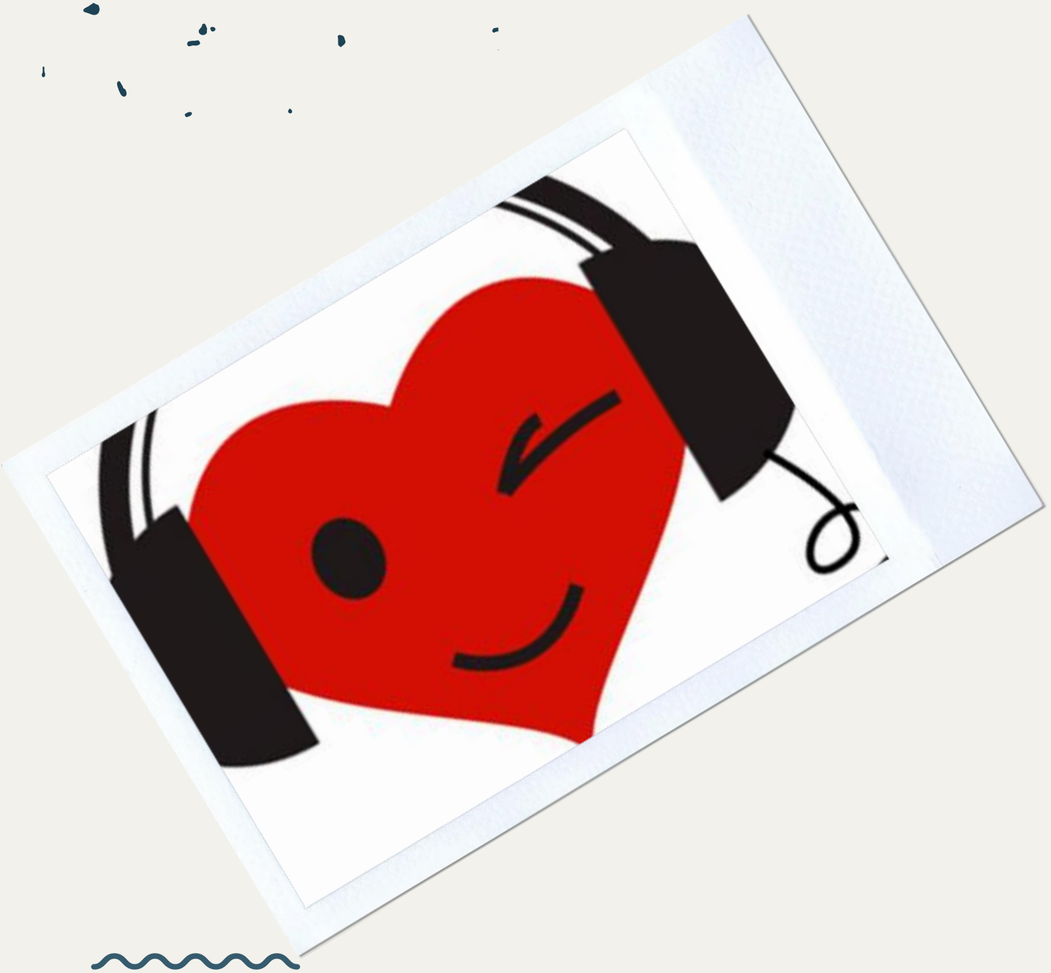
有效聆聽



目的

- 與孩子情感結連
- 允許孩子誠實地表達感受
- 不因怕被拒絕而停止溝通

有效聆聽



同理心回應

- 我感覺到你(情緒字眼)
- 因為(描述事情)
- 所以(孩子的想法)

有效聆聽

同理心回應

- 孩子：今天老師話我三次無交功課，罰留堂。佢咁衰，我唔做佢嘅功課。
- 家長：我覺得你好嬲好唔開心，因為老師罰你留堂，所以你唔想做佢嘅功課。

小組活動（三)

角色扮演練習

- 二人一組
- 練習一次角色互換

小組活動（三)

角色扮演練習

- 孩子：小明好衰，無問我就攞我把超人間尺，我唔想睬佢。
- 家長：我覺得你（情緒字眼），因為（描述事情），所以（孩子想法）。

喜樂
疲憊
幸福
驚喜
放鬆
滿足
愉悅
生氣
失望
孤單
開心
悲傷
沉著
擔憂
歉疚
舒服
無聊
矛盾
平靜
憤怒
害羞
痛快
興奮
憂鬱
痛苦
安心
自卑
震驚
爆炸
嫉妒
委屈
害怕
得意
抓狂
難過
浮躁
絕望
安全
希望
自傲
煩悶
焦慮
自信
無力
無奈
困擾
期待
丟臉

情緒認知臉譜圖

功課

- 照顧好自己：每天用 5 分鐘想想當天的最大感受（祈禱 / 同好朋友分享）
- 練習：以 " 有效聆聽 " 方式與孩子或朋友練習，下次分享。

一條村的人養育一個孩子

Take a village to raise a child